

# Receita Lanche Saudável

---

## *Bolachas de Aveia + Batido de fruta*

### Bolachas de Aveia

#### **Ingredientes:**

200g de flocos de aveia  
100g açúcar  
70g farinha  
2 ovos  
100ml óleo alimentar  
1 colher de chá de fermento em pó  
1 colher de chá de canela  
1pitada de sal

#### **Procedimento:**

- 1 Juntar a aveia, a farinha, o açúcar, o fermento, a canela e o sal. Misturar bem todos estes ingredientes
- 2 Adicionar à mistura os ovos e o óleo. Misturar bem até obter uma massa homogénea.
- 3 Fazer bolinhas com o formato de bolachas e colocar num tabuleiro forrado com papel vegetal
- 4 Colocar no forno durante cerca de 20 minutos

### Batido de fruta

#### **Ingredientes:**

200ml de leite  
1banana  
Mirtilos e framboesas  
Hortelã e salsa a gosto

#### **Procedimento:**

1. Lavar e limpar bem as frutas ( mirtilos e framboesas)
2. Cortar em pequenas fatias a banana
3. Colocar tudo no liquidificador e triturar
4. Verter para um copo e decorar